

运动成就精彩人生

——康定市民热衷全民健身运动走笔

■本报记者 兰色拉姆 文/图

“快乐健身，精彩人生”。第三届全民健身日斯诺克比赛、第二届青少年校园足球联赛、贡嘎山百公里国际户外山地运动挑战等赛事为我州全民健身增添了绝妙之笔。为了解更多我州群众的健身情况，记者进行了走访。



为了和孩子一起备战高考，阿七石古一家从九龙来到康定中学附近落脚。担当起孩子“餐饮师”的阿七石古，闲暇之余会在校园里打打篮球，消磨时间，同时也得到了强身健体的作用。记者见到他时，他正在康中操场上打篮球，矫健的身影随着篮球落地的声音跃动。“身体是革命的本钱，平时忙着给娃娃做饭出门锻炼的时间很少，那天我和娃娃一起看了一条‘健身日我州举办斯诺克比赛’的新闻后，娃娃鼓励我抽更多时间锻炼，于是我就选择在周末早上到校园里再续我的篮球梦。每次锻炼我都会坚持在一小时左右，一段时间后，我感觉自己上楼梯不那么喘了，觉也睡得更香了，当然我也不能仅仅在健身月锻炼，要想有个好身体，还得长期坚持。”阿七石古说。

来自泸州的小丽毕业后来到康定工作，城里秀丽的风景、清新的空气让她爱上了跑步，她说：“在异乡跑步给予了我更多的亲切感，让我更加喜欢康定这座城。同时，跑步也是我最喜欢的运动之一，长期以来我一直坚持，学生时代我还是年级的跑步健将。平时每天都要面对电脑、手机，跑两圈不仅可以呼吸新鲜的空气，还可以看看花草放松心情，锻炼完后，整个人神清气爽。加上康定天气变化较多，人体在室外能经受到各种气候条件变化的影响，经常锻炼，就能提高身体对自然环境的适应能力，增进身体对疾病的抵抗力。”



相对于通过健身器材和跑步锻炼，康定的马先生更喜欢跳广场舞，每天，他都会在浓郁民族风的旋律下和几十甚至上百的人一起起舞。他告诉记者：“广场舞的持续时间长，有助于消耗身体过多的热量，听着优美的旋律舞动，运动起来身心都能愉悦而且很少感觉累，不同的舞蹈动作有助于舒展筋骨、减少腰酸背痛、增加身体及关节的柔软性，使人更灵活。”



有的人喜欢户外锻炼新鲜的空气、温暖的眼光，而有的人则更喜欢无限制的室内运动，90后的小刘便是其中之一。“最近康定城里修修补补，外出锻炼受到了影响，再加上有时天气不好户外锻炼经常受限，而健身房不仅克服了这一局限性，还有更多的健身器材供选择；加上我住的地方到健身房只需要几分钟，省时又方便。”小刘说。



今年57岁的多吉，来自德格，前段时间做完体检后，就一直住在康定。在这期间，他每天早上都会散步半小时到健身器材处锻炼，当记者问他是否对全民健身有所了解时，他说：“全民健身就是要大家都运动起来，所有人都能拥有一个好身体。现在很多人上班工作忙，下班应酬、上网忙，严重缺乏锻炼；像我一样上了年龄的就更要锻炼，这不仅是对自己的身体负责，更是对儿女负责。”据了解，多吉在老家德格，还有一个锻炼基地——印纪院，每天在那里转经不仅让他的身体得到锻炼，更让他的心灵得到沉淀。

快手
记录了了不起的中国人

聚焦全运

赛事播报

山东队 女篮青年组 夺冠

28日，第十三届全国运动会女篮青年组决赛在天津财经大学体育馆举行，山东队以80:66战胜广东队夺得冠军。

本场比赛，双方中锋的较量成为关注的焦点，山东队拥有身高2米04和2米02的高大中锋韩旭和刘禹彤，广东队拥有国家队成员、身高2米01的李月汝和国青队员、1米97的迪拉娜。

比赛开始不久后，山东队便一直处于领先，韩旭上手很快，半场便拿下12分，而李月汝的发挥在韩旭和刘禹彤的轮番防守中受到限制，半场仅得7分，迪拉娜仅得1分。山东队以43:33领先10分结束上半场。

下半场，广东队的进攻依然不畅，山东队一度将领先优势扩大到20分，并将领先优势保持到了最后。

山东队李缘获得全场最高的21分，韩旭和柴丹罗娜分别获得16和12分。广东队迪拉娜获得16分，李月汝和胡珂珂得到15分。

赛后，山东队主教练安广廷说，针对广东队的两个优秀中锋，我们针对性地采取盯人的战术，制约她们的发挥，另外，协防发挥得也比较好，打出来了我们的特点。

广东队主教练李昕说，很荣幸在阔别八年之后，再次回到全运会的赛场。“我接手广东青年队两个多月，队员们练得很辛苦，也面临一些伤病，但队员们都坚持下来了，我为她们骄傲。但从板凳深度、外线的杀伤力等方面与山东队相比还有差距，我们会继续努力。”

在其它几场比赛中，四川队76:73战胜河南队获得第三名，河南队获得第四名；解放军队65:36战胜江苏队获得第五名，江苏队获得第六名；上海队66:57战胜天津队获得第七名，天津队获得第八名。（据新华社电）



江苏队 全运会男子手球 夺冠

28日，第十三届全运会男子手球决赛在天津师范大学体育馆上演，最终江苏队战胜山东队，取得了全运会三连冠的佳绩。

当晚决赛中，江苏队在防守上略胜一筹，比分上一直保持着一优势，以11:5领先结束上半场。下半场江苏队更是一保持持着10分左右的领先优势，山东队在下半场前15分钟仅得一分。最终，江苏队以23:13战胜山东队，这也是江苏队连续第三次站在全运会男子手球项目的最高领奖台。

在赛后举行的新闻发布会上，江苏队主教练闫威说：“感谢天津人民和天津观众，大家的关注对手球这个不算热门的项目是很大的促进。江苏队这次成功实现三连冠，队中更是有5名队员从2002年坚持到现在。”对于决赛，闫威表示全队上下都做了充分的准备，这枚金牌守门员王权功不可没。在稍早前进行的季军争夺战中，北京队以23:17拿下广东队，获得一枚铜牌。上海队战胜香港队拿到本次比赛的第五名，东道主天津队在最后一场比赛中战胜安徽，最终排名第七。



江苏队 全运会女排 夺冠

28日晚，全运会女排决赛在天津市人民体育馆开打，最终江苏队3:0战胜上海，获得冠军。

这是江苏队首次获得全运会女排冠军，从小组赛一路走来，在决赛面对实力弱于自己的上海队，江苏女排当晚发挥出了自己的实力。但相继淘汰浙江、辽宁后，上海女排也正处于状态的巅峰。

首局比赛，江苏和上海即展开对攻，但江苏队的攻势略显凶猛，张常宁、龚翔宇带领江苏一度以19:12领先。但上海依靠张轶婵的几次重扣和马蕴雯的拦网，曾将比分追至17:20，可最后还是没能抓住机会，以20:25输掉第一局。

第二局上海队开场便打了江苏一个6:1，张磊在网前的攻击十分有效，迫使江苏队叫了暂停。暂停回来，江苏队龚翔宇一记重扣未能逼近比分，这边马蕴雯拦网再次得分，上海8:2领先。但随后江苏队抓住几次进攻机会将比分追至8:10。此后双方展开对攻。第二局下半，上海队两次救球发生队友间冲撞，让江苏将比分扳平，此后上海队出现发球失误等问题，被江苏反超比分。江苏队最终以25:19再下一城。

第三局江苏队愈战愈猛，而上海队虽然拼尽全力却并没能抑制失误。开场不久，江苏通过拦网和偷袭取得领先优势，随后上海队接发球失误而进攻端也难以得分，以12:16落后。张轶婵随后重扣加拦网连追两分，但张常宁、龚翔宇的进攻还是让对手招架不住，江苏队最终以25:18轻松拿下第三局。

赛后江苏队主教练蔡斌表示，夺冠后并没有太兴奋，但是心态放松了。惠若琪说：“这是对于我们努力的肯定，感谢队友，我们在临场发挥和心态上做得不错，在关键时刻彼此信任，这很重要。”

最终上海队夺得本次全运会女排项目的亚军，北京队获得第三名。（据新华社电）

数说全运 一组数字 感知“全民全运”

带动广大群众运动健身，承载十三亿人民健康梦想，第十三届全运会圣火已在天津“水滴”体育场熊熊燃烧。和过去专业运动员“唱独角戏”不同，本届全运会重在促进群众体育和竞技体育深度融合，助力构建健康中国。为了让群众有更多获得感幸福感，本届全运会有哪些显著特点、改革举措？让我们透过一连串数字走进感知十三运！

19个群众比赛项目——作为天津全运会的一大亮点，本次全运会共有群众比赛19项，包含126个小项。截止目前，17个群众比赛项目已经结束比赛，乒乓球和羽毛球项目群众比赛将在开幕式期间举行。这一举措使全运会更加接地气、通民情，让普通老百姓通过亲身参与全运会比赛竞争，激发了人民群众参与全运会、享受全运会的热情。

33个竞技比赛项目——本届全运会共设33个大项、417个小项。其中花样游泳、网球、柔道、田径的马拉松等项目的比赛已经结束。本次全运会还有部分华人华侨选手和个人参赛运动员。另外，本届全运会不设金牌、奖牌榜；部分项目打破省市区界限，允许“跨省份组合”参赛。

47个场馆在会后面向群众低价、免费开放——在全运会之后，更多的“全运红利”将惠及天津。据悉，本届全运会在天津共有47个比赛场馆，在利用11个现有场馆的基础上，提升改造15个场馆，新建21个场馆，其中四个坐落于团泊体育基地，赛后将用于专业运动员的训练；10个分布在高校内；两个建设在郊区，赛后将成为武清区与宝坻区的体育中心；五个由社会力量建设，包括高尔夫球场和足球场。这些场馆在全运会后都将面向群众低价、免费开放。

接近8000人参加群众项目——普及和覆盖面广、群众喜闻乐见的群众项目是全运会群众比赛项目，极大扩大了全运会的参与度，满足了百姓的运动热情。这些项目基本都有海选、预赛等环节，吸引的参赛者不计其数，最终站上全运会决赛场的“业余选手”也将达到8000名左右。参赛人群覆盖了祖国各地，各行各业，体现了“全民”特性。

决赛期间赛会参赛规模超过13000人——在8月28日至9月8日的决赛阶段，共有来自全国各省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团、解放军、行业体协、香港和澳门特别行政区等38个代表团，以及部分城市、俱乐部和海外华人华侨在内的8000多名运动员获得资格，报名参加十三运会决赛的代表团官员和运动队工作人员接近4500人，决赛期间，整个赛会参赛规模超过13000人。（据新华社电）